



2023年6月14日

宗像の食材で 腸を元気にしよう！

* 宗像食材 *

・テンペ・あかもく・ひじき
・きゅうり・玉ねぎ・にんじん
・トマト・宗像米・古代米・卵

トマトとあかもくの
酢の物

きな粉豆乳パバロア

雑穀ごはん
(古代米)



テンペ入り和風
ハンバーグ

味噌キムチスープ

♡ポイント

私たちの腸内には約 1,000 種類、約 100 兆個もの細菌が存在しています。これらの様々な細菌がバランスをとりながら腸内環境を良い状態にしています。

善玉菌：腸内を弱酸性に保ったりして腸内環境を整え、外から入ってくる病原菌などを退治する。
悪玉菌：毒素を出し病原菌が好むアルカリ性にする。
日和見菌：健康な時は善玉菌に味方するが、腸内環境が悪くなると、悪玉菌に加担する。

腸内環境を整えるためには、日和見菌(ひよりみきん)を味方にし、善玉菌を優勢にしておくことが大切です。

今回は善玉菌を増やすために積極的に摂りたい「発酵食品」「食物繊維」「オリゴ糖」を入れたメニューにしました。(発酵食品：テンペ、味噌、キムチなど。食物繊維：あかもく、雑穀、ひじき、しめじ、きな粉など。オリゴ糖：大豆、玉ねぎ、ねぎなど)

そして、腸内細菌に善玉菌が多いかを知るために便の様子を観察する事も大事です。(黄色がかった褐色で、においがあっても臭くなく、形状は柔らかいバナナ状が理想)食べた後の体の状態も、日々確認していきましょう。

♡感想

- ・テンペは想像していたよりクセがなく食べやすいハンバーグだった。(50歳代女性)
- ・初めてアカモクを食べた。強い粘りで驚いたがおいしかった。買ってみようと思う。(30歳代女性)



調理の様子(メイトム宗像にて)